

ZIG - ZAG N° 49

Novembre 2011



Sommaire

L'édito	1
Renouvellement des cotisations	3
Certificats médicaux	3
En cas d'accident	5
L'AG et les élections	6
Dates 2012 importantes	6
Randonnées promenades	7
Prochaines courses	7
Equipements	9

Prochaine parution : Fin janvier 2012.

Vous pouvez envoyer vos articles et vos photos dès maintenant à l'adresse suivante :

vandenberghemarnix@gmail.com

L'édito ...

C'est la dernière édition de l'année et ce sera une mini-édition ! En effet, il n'y a pas grand-chose à raconter.

Un tout grand merci à celles et ceux qui se sont investis dans l'organisation du jogging et du souper intime qui a suivi.

Pour 2013, nous allons essayer de l'organiser la semaine qui suit le congé de la Toussaint pour permettre aux jeunes parents qui offrent des vacances à leur progéniture d'assister à ce repas qui clôturent notre saison.

La fin de l'année approche ; les formalités administratives aussi.

Soyez sympa avec le trésorier et payez votre cotisation avant le 1^{er} décembre 2011.

Les élections approchent et il serait opportun que les membres féminins du club se réveillent ...

Il faudrait des nanas au comité !!!

Bonne lecture

Papy

PRESIDENT : Jean AERTS

Rue Nicaise 2

1341 Céroux-Mousty

010/61 20 47

EMail : jeanjacquelineaerts@tvcablenet.be

VICE-PRESIDENT : Jean VANDAM

Rue Ferme du Coq 32

1490 Court-Saint-Etienne

010/61 63 76

EMail : jeanvandam2@hotmail.com

SECRETAIRE : Marnix VANDENBERGHE

Rue du Marathon 8

1348 Louvain-la-Neuve

010/45 11 84

EMail : vandenberghe.marnix@gmail.com

TRESORIER : Jo COLLOT

Rue de la Ferme Brion 8

1390 Grez-Doiceau

010/84 56 01

EMail : jo.collot@hotmail.com

N° de compte : **001-5322063-40**

Site : <http://www.antilobrunners.net>

REDACTION

Marnix VANDENBERGHE

PHOTOS

Y en a pas !!!

RENOUVELLEMENT DES COTISATIONS

Pas de changement.

En 2012, la cotisation sera :	Adultes actifs	50 euros
	Enfants (nés après 1995)	10 euros
	Sympathisants	25 euros

Le numéro de compte ANTI-LOB RUNNERS 001-5322063-40

Ajouter en communication : Cot 2012 – Actif ou Enfant ou Sympathisant.

Date de paiement : **avant le 01 décembre 2011.**

Pour celles et ceux qui auraient l'intention de ne pas se ré-affilier, le boulot du secrétaire serait facilité si vous pouviez l'en informer !!!

Pour celles et ceux qui participent à nos entraînements et **qui ne sont pas encore affiliés**, vous trouverez en fin de ZigZag un formulaire à remplir et remettre au secrétaire le plus vite possible pour que vos coordonnées soient transmises à la fédération et ainsi bénéficier de l'assurance en cas de nécessité.

Certificats médicaux

Pour votre sécurité et celle de votre famille, rendez visite à votre médecin.

Comme chaque année, je rappelle aux membres actifs que le versement de la cotisation doit être suivi de la remise du certificat médical. **Exemplaire FBFAT** à télécharger sur notre site (ou en annexe)

http://www.antilobrunners.net/_root/index.php

Complétez le vous-même (avec votre adresse) avant de le faire compléter correctement par votre médecin !!!

Faites remplir 2 exemplaires, un pour vous et un pour le secrétaire.

Ce certificat est exigé par les organisateurs français lors de leur course !!!

Il faut donc impérativement pouvoir le présenter lors de notre sortie club annuelle.

Les certificats périmés au 31/12/2011 !!!

Nom	Prénom	Date_CM
Aerts	Jean	17/11/2010
Belangé	Laurent	23/11/2010
Bodart	Olivier	21/10/2010
Bodeux	Claire	10/11/2010
Ceulemans	Nicolas	03/11/2010
Chabeau	Vinciane	17/11/2010
Collot	Joseph	20/11/2010
Copine	Dominique	17/11/2009
D'Adesky	Chloé	13/01/2010
De Clerck	Michèle	13/12/2010
de Wilde	Marc	22/11/2010
Defalque	Alban	20/11/2009
Defraene	Arturo	24/02/2009
Defraene	Patrick	07/12/2010
Delmarle	Bénédicte	20/11/2010
Fedorova	Alena	03/11/2010
Galerin	Denis	20/10/2010
Goffin	Martine	10/11/2010
Kestens	Michel	28/12/2009
Lahouste	Sébastien	05/01/2010
Laureys	Pierre	18/10/2010
Leemans	Didier	15/10/2010
Legrain	Christian	22/03/2010
Libert	Daniel	26/10/2010
Mathelart	Pierre	17/11/2010
Mercenier	Benoît	18/03/2010
Muytjens	René	30/04/2010
Pahaut	Christian	10/12/2009
Pahaut	Alain	18/10/2010
Parsy	Donat	14/12/2009
Peeters	Gérard	10/11/2010
Piraux	Didier	09/02/2010
Poffé	Philippe	29/10/2007
Rey	Philippe	28/10/2010
Ruelle	Yvonne	10/11/2010
Servaes	Catherine	09/03/2010
Simon	Emile	09/10/2010
Sonnet	Claude	28/01/2010
Stassin	Daniel	30/06/2009
Thomas	Alain	29/11/2010

Nom	Prénom	Date_CM
Vanackere	Christine	15/12/2010
Vancauwenberghe	Roland	17/11/2010
Vandenberghe	Marnix	10/11/2010
Varewijck	Pierre	18/11/2010
Waucampt	Reggie	07/11/2010

Que faire en cas d'accident ?

Remplir le formulaire de déclaration d'accident qui peut être téléchargé sur le site de la fédération. Voir le lien ci-dessous.

<http://www.fbfat.be/portfolio.html>

Ce formulaire doit être m'êtr remis dans les plus brefs délais pour que je puisse le transmettre à la fédération.

Attention, n'oubliez pas de faire une copie de chaque document ou correspondance échangé avec la fédération et/ou la compagnie d'assurances.

Ci-dessous un petit mot de Vinciane Chabeau suite à l'intervention de l'assurance :

Au mois de mai, j'ai été blessée au niveau du genou.

J'ai rempli une déclaration d'accident que j'ai renvoyée à l'assurance.

Après intervention de la mutuelle, j'espérais être remboursée de la totalité de mes frais.

Et bien non, l'assurance accepte de rembourser uniquement la différence entre le prix OFFICIEL d'une prestation et l'intervention de la mutuelle.

Donc si vous allez chez un spécialiste bien cher, vous ne retouchez que des clopinettes.

Moralité : faites-vous soigner basique ou vous déboursez !

Vinciane.

Note du secrétaire : L'assurance s'est conformée à ses conditions générales ! Si vous ne voulez pas de surprise, assurez-vous que le praticien que vous consultez est conventionné.

Il est vrai que l'ancienne assurance appliquait une franchise mais remboursait la totalité des frais après intervention de la mutuelle.

L'ASSEMBLEE GENERALE ET LES ELECTIONS.

L'Assemblée Générale du club devrait se tenir le **vendredi 13 janvier 2012 à 19:30 Hr** au TC du Parc et sera suivie, comme il se doit, par le repas traditionnel dont le menu et les conditions vous seront communiqués dès que possible.

Elections.

Pas d'élection présidentielle avant 2014.

Comme chaque année, tous les autres membres du comité sont démissionnaires.

Tous se présentent pour un nouveau mandat.

SI vous êtes majeur ET en ordre de cotisation 2012 ET membre depuis 2 ans au moins ET taillable et corvéable à merci, alors seulement, introduisez votre candidature au moyen du formulaire en fin de ZigZag et remettez-le au secrétaire **avant le 30 décembre 2011.**

Vous pouvez aussi l'envoyer à l'adresse suivante :

Marnix Vandenberghe

Rue du Marathon 8

1348 Louvain-la-Neuve.

AG

Seuls les membres en ordre de cotisation 2012 pourront participer à l'AG et voter le cas échéant.

Ordre du jour

1. Allocution du Président
2. Rapport administratif et commentaires
3. Rapport trésorerie
4. Vie au club et divers
5. Elections
6. Questions/Réponses
7. Verre de l'amitié.

Déjà quelques dates importantes en 2012 (à noter dans votre agenda !!!)

25 mars	le souper du club
05 mai	Le jogging de HEZE
12-13 mai	Le Défi Vert du Brabant Wallon
23 mai	Entraînement chez le Président à Céroux
26 mai	Jogging de Céroux
05 octobre	Corrida de Bousval
03 novembre	L'Enfer de Céroux suivi de notre souper intime.

N'oubliez pas que nous comptons sur votre aide lors de ces organisations !!!

Randonnées promenades

La saison des courses se termine, la saison des randonnées promenades s'annonce ...

Pour rappel, le principe est le suivant :

Les randos s'adressent aux membres **et** à leur famille. Elles démarrent à 10 :00 Hr.

Vous prenez contact avec l'organisateur qui vous informera de la nature de votre participation à l'après-rando. Il s'agit en général de quelques bières de toutes sortes, de tartes maisons et autres amuse-gueules, ...

Les dates déjà prévues sont les suivantes mais d'autres peuvent encore s'ajouter ...

18/12/2011 à SOSOYE chez la famille Vanackere.

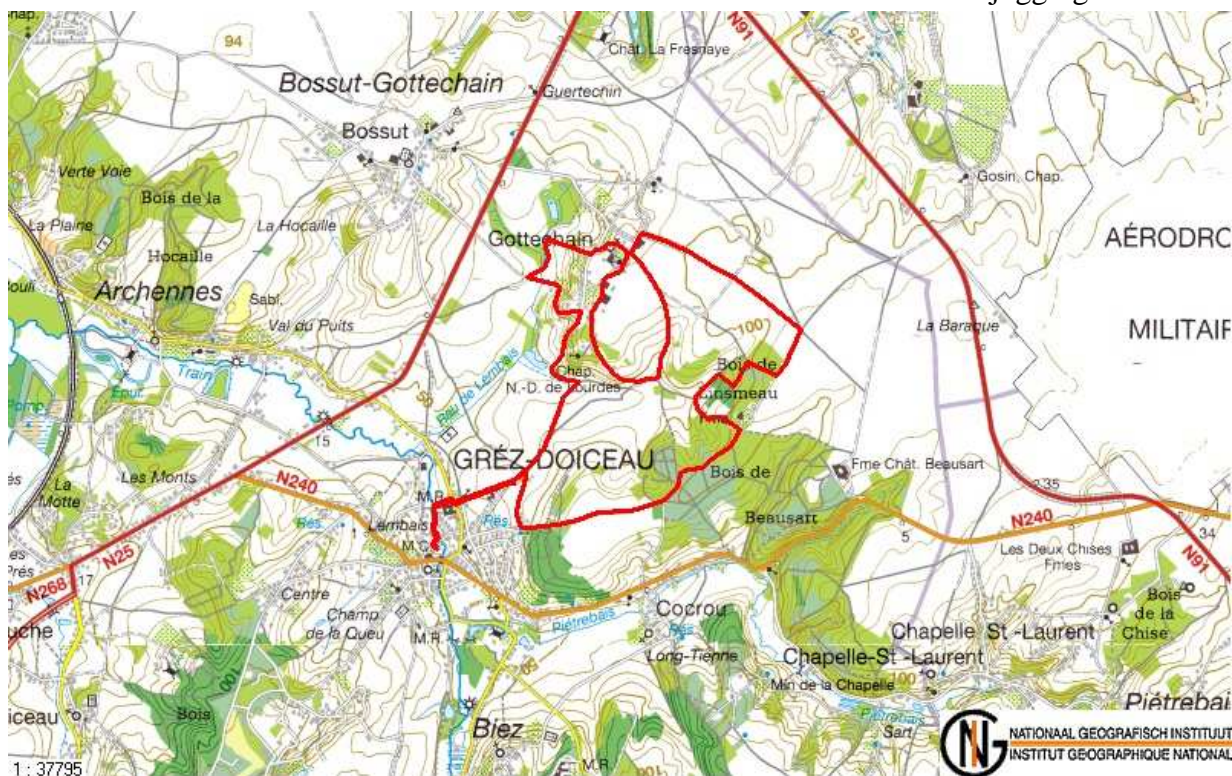
15/01/2012 à Bousval organisé par Alban Defalque

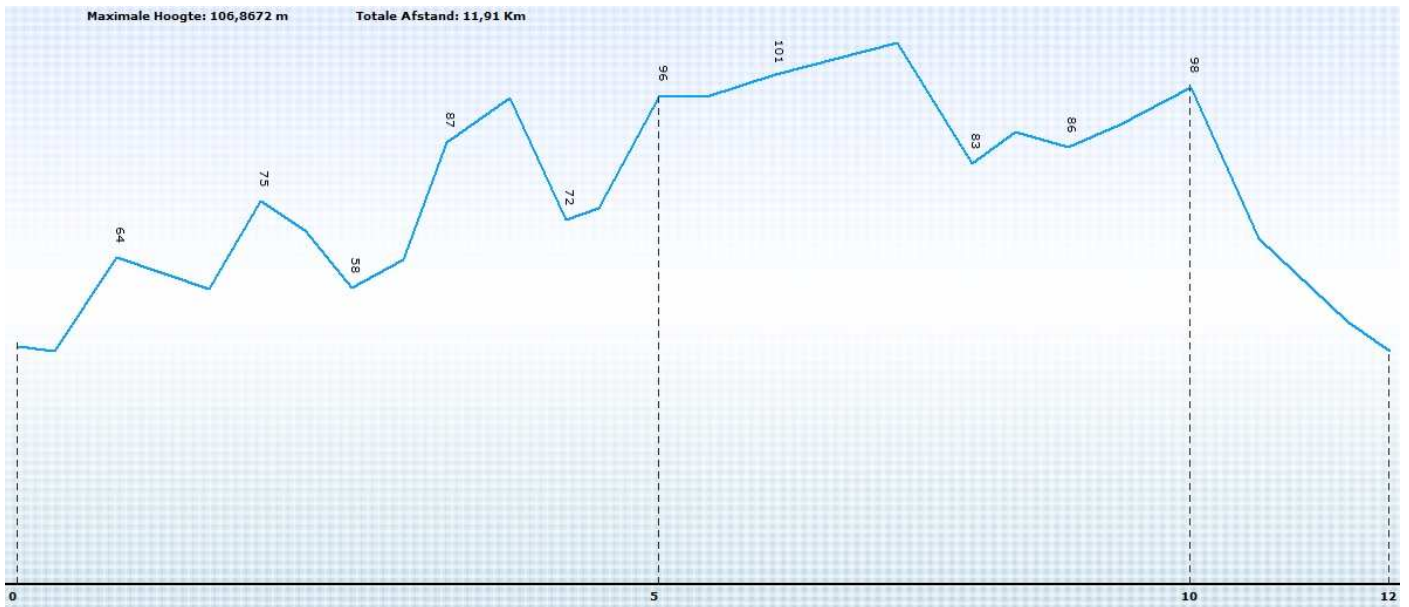
Notez déjà ces dates dans vos agendas ; des infos complémentaires seront diffusées en temps utiles.

Si vous souhaitez organiser une rando, prévenez le comité de suite, il transmettra ...

Prochaines courses

10/12 Grez-Doiceau 14 :30 Hr 12 km jogging et run & bike





11/12/2011	Auderghem	foulées AXA	http://www.axa-running.be/foulees/
17/12/2011	Gerpennes	15 :00 Hr	10,3 km Corrida
21/01/2012	Les Relais givrés		http://www.relaisgivres.be/
22/01/2012	Olné (Le Trèfle)	10 :00 Hr	http://www.courirpourleplaisir.be/html/v_5/p_1.html

EQUIPEMENTS

Sont disponibles sur simple demande à: jo.collot@hotmail.com

Nouveaux singlets (modèle avec bande jaune et tissus super technique DRY FIT): 30 euros (prix de revient 34 euros)

Pour ceux qui souhaiteraient renouveler ou compléter leur équipement Antilob, nous signalons qu'il reste en stock les articles repris ci-dessous. Les prix correspondent, au maximum, à un prix de revient.

SINGLET (nouveau modèle).....	30 euros
SINGLET (ancien modèle).....	20 euros
SWEAT	7 euros
T'SHIRT	5 euros
T'SHIRT LONGUES MANCHES (bleus)	5 euros
TRAINING	45 euros
COUPE-VENT	10 euros
DEBARDEUR FLUO.....	5 euros
VESTE FLUO.....	15 euros
BONNET TOUR DE COU.....	5 euros
T'SHIRT TECHNIQUE CM.....	30 euros
T'SHIRT TECHNIQUE LM.....	40 euros

ELECTIONS DU 13 JANVIER 2012

TALON A RENVoyer POUR LE 30/12/2011 AU PLUS TARD

à Marnix Vandenberghe Rue du Marathon, 8 à 1348 Louvain-la-Neuve

Je, soussigné(e)

Nom :

Prénom :

propose ma candidature au poste de :

- Vice-Président**
- Secrétaire**
- Secrétaire suppléant**
- Trésorier**
- Trésorier suppléant**

****** ATTENTION******

- Un seul poste par candidat
- Délai ultime de renvoi par la poste le 30/12/11
- Les formulaires de candidature mal rédigés ou envoyés tardivement ne seront pas pris en considération.

Signature

0 cochez la case utile

Fiche d'identification d'un nouveau membre

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Localité :

Date de naissance :/...../.....

Tf fixe :

GSM :

Adresse E-Mail :

Taille T-Shirt :

Singlet :

Short :

Chaussures :

F.B.F.A.T.

Boulevard de l'Empereur 13
1000 Bruxelles

CERTIFICAT MEDICAL

2012

Je, soussigné,

Docteur en médecine à

Certifie avoir examiné M

Né(e) le Habitant à

Et déclare qu'il(elle) est **apte à la pratique de la course à pied en compétition**

Fait à

Le...../...../2011

Cachet du médecin

Signature :

CLUB : ANTI-LOB RUNNERS

F.B.F.A.T.

Boulevard de l'Empereur 13
1000 Bruxelles

CERTIFICAT MEDICAL

2012

Je, soussigné,

Docteur en médecine à

Certifie avoir examiné M

Né(e) le Habitant à

Et déclare qu'il(elle) est **apte à la pratique de la course à pied en compétition**

Fait à

Le...../...../2011

Cachet du médecin

Signature :

CLUB : ANTI-LOB RUNNERS

